Здоровый Образ Жизни

и долголетие

очищающие диеты

оздоровление и омоложение организма

Рипол Классик

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Эта книга предназначена, прежде всего, для людей, заботящихся о своем здоровье. В наш организм вместе с продуктами питания поступают вещества, которые не только обеспечивают его жизнедеятельность, но и могут стать причиной зашлакованности. Многие, не обращая внимания на то, какую именно пищу и в каком количестве употребляют, набирают лишние килограммы и ощущают тяжесть и дискомфорт во всем теле.

Однако некоторые продукты питания очищают пищеварительную систему. Они запускают механизм саморегуляции, способствуя расщеплению вредных компонентов и выведению токсинов из организма. О них и пойдет речь в книге.

- Юлия Владимировна Бебнева
  - Введение
    - ■
  - Сложности, связанные с очистительным питанием
    - ■
  - Продукты для очищения
    - ■
  - Диеты для очищения организма
    - ■
    - ■ Диета 1
      - ■
    - ■ Диета 2
      - ■
    - ■ Диета 3
      - ■
    - ■ Диета 4
      - ■
    - ■ Диета 5
      - ■
    - ■ Диета 6
      - ■
    - ■ Диета 7
      - ■
    - ■ Диета 8
      - ■
    - ■ Диета 9
      - ■
  - Рецепты блюд для составления очищающих диет

- Салаты
  - Салат картофельный с кедровыми орешками
  - Салат ореховый с зеленью
  - Салат рыбный с курагой и сыром
  - Салат мексиканский с фасолью
  - Салат из моркови и листьев лопуха
  - Салат американский
  - Салат французский утренний
  - Салат зеленый
  - Салат из шпината и крапивы
  - Салат из крапивы, редиса и огурца
  - Салат овощной со шпинатом
  - Салат из китайской капусты
  - Салат из спаржи
  - Салат фруктовый
  - Салат из риса и черемши
- Закуски
  - Паштет «Особый»
  - Закуска из скумбрии и краснокочанной капусты
  - Квашеная капуста по-белорусски
  - Закуска из моркови
  - Закуска горячая из помидоров

- Закуска из капусты с клюквой
- Закуска из брокколи
- Закуска из красной фасоли и маринованных огурцов
- Закуска из моркови и сыра
- Закуска из моркови с орехами
- Закуска из цукини и огурцов
- Закуска овощная с маслинами

- Супы
  - Морковный суп
  - Суп овощной с фасолью
  - Суп холодный со щавелем
  - Суп из шпината
  - Суп-пюре из риса
  - Суп-пюре из зеленого горошка
  - Бульон со свеклой
  - Бульон-борщок
- Вторые блюда
  - Картофель запеченный
  - Треска отварная с морковью и лимоном
  - Брокколи, запеченная с сыром
  - Капуста цветная со спаржей
  - Каша гречневая с грибами
  - Крокеты из картофеля

- Копченая пикша под йогуртом
- Кабачки, запеченные со сладким перцем
- Овощное рагу

- Десерты
  - Фруктовый десерт с медом
  - Ананас с медом и миндалем
  - Ягодное мороженое
- Напитки
  - Коктейль «Витаминный»
  - Коктейль из сока боярышника
  - Коктейль «Фруктовая фантазия»

Юлия Владимировна Бебнева
Очищающие диеты. Оздоровление и омоложение организма

Введение

Проблема правильного питания в настоящее время особенно актуальна. Современному человеку непросто соблюдать сбалансированный режим. Большинство горожан перекусывают на бегу порой тяжелой и попросту вредной для организма пищей. В итоге появляются лишние килограммы и всевозможные болезни, причиной которых является неправильное питание.

Между тем о пище, очищающей организм, люди знали много веков назад. Жрецы индийских храмов использовали для этой цели дикий рис, горный ячмень, некоторые овощные культуры (огурцы, тыкву, морковь). Особый рацион назначали они заболевшим людям. В Вавилоне, Ассирии и Ханаане для очищения организма применяли кисломолочные продукты.

В Южной Америке инки очень почитали маис (кукурузу), поскольку эта культура считалась не только полезным продуктом питания, но и целебной пищей. Воины накануне сражения питались только смолотой кукурузой, запивая ее водой. Считалось, что маис очищает тело и разум.

Регулярные очистительные диеты способствуют сохранению молодости и красоты. Известно, что последняя императрица Китая Цы Си уделяла огромное значение правильному питанию. В ее дворце имелся целый штат лекарей-диетологов, которые разрабатывали для своей повелительницы разнообразные целебные рационы. Диеты, способствующие очищению организма, стояли в этом списке на первом месте. Забота императрицы о своем здоровье приносила результаты, поскольку Цы Си правила Поднебесной почти полвека и до последних дней сохраняла свежесть лица и красоту тела.

Сложности, связанные с очистительным питанием

Часто в насыщенной событиями жизни человеку не хватает времени, чтобы пообедать или позавтракать. Но известно, что для детоксикации пропускать приемы пищи не следует. Диетологи советуют носить с собой определенные продукты, например орехи, сухофрукты, рисовое печенье, диетические хлебцы и т. д. При внезапном чувстве голода этой пищей всегда можно перекусить, находясь в офисе, автомобиле или институте. Но нередко люди путают чувство жажды с голодом, поэтому порой бывает достаточно чашки зеленого или травяного чая, чтобы ощутить сытость и прилив свежих сил.

Если в период очищения намечается поход в гости или кафе, то следует заранее предупредить присутствующих о том, что в этот вечер вы будете крайне умерены в пище и им не стоит настойчиво предлагать вам то или иное блюдо (особенно если пища жирная и высококалорийная). От алкоголя в это время рекомендуется отказаться. Лучше предпочесть горячую воду с лимоном или травяной чай. Свежие фрукты и овощи тоже не будут лишними.

В некоторых случаях отказаться от ужина бывает довольно проблематично, например если необходимо идти в ресторан с партнерами или коллегами по работе. Но из затруднительного положения можно выйти, заказав себе в качестве основного блюда овощной гарнир или печеный картофель. Можно также выбрать приготовленные на пару овощи (капусту, морковь, помидоры и т. д.). Подойдет и шлифованный рис (в небольшом количестве) с соевым соусом. Креветки, кальмары и нежирная рыба тоже приемлемы в качестве ужина в период очищения. Однако следует помнить, что после посещения ресторана стоит ограничить себя в еде, включив в рацион следующего дня лишь сырые овощи. При грамотном сочетании продуктов питания не происходит зашлаковывания организма и накопления вредных веществ и токсинов. Именно по такому принципу врачи-диетологи составляют очищающие диеты для своих пациентов. Люди, периодически придерживающиеся подобных диет, как правило, остаются довольны полученным результатом.

Продукты для очищения

Издавна для очистительной диеты применяются крупы. Лучше всего для этой цели подходят рис, овес, кукурузные зерна, гречиха, пшено, рожь. Из этих продуктов в период очищения можно готовить каши, легкие пудинги и мюсли.

В профилактических целях рекомендуется есть отруби (достаточно 1–2 чайных ложек в день). Находящаяся в них клетчатка способствует очищению кишечника.

Результаты исследований показали, что пищеварительная система не может переварить клетчатку. Таким образом съеденные продукты, содержащие ее, заполняют желудок, давая ощущение сытости, но не преобразовываясь в лишние килограммы. С помощью клетчатки из организма активно выводятся токсические вещества.

Важными диетическими и очищающими свойствами обладают кисломолочные продукты (особенно кефир, простокваша, йогурт, ацидофильные напитки). Они оздоравливающе воздействуют на кишечник и являются эффективным средством нормализации пищеварения. Это объясняется тем, что в их составе имеются живые молочнокислые бактерии и высокоактивная молочная кислота. Кисломолочные напитки снижают интенсивность гнилостных процессов в пищеварительном тракте, оптимизируют функцию полезной микрофлоры кишечника, снижают объем аутоинтоксикации. Активность таких напитков зависит от количества в них молочной кислоты. В простокваше ее содержится 0,8 %, в кефире – 0,9 %, в твороге – 1 %, в сметане – 0,7 %. Кисломолочные напитки усваиваются легче и быстрее, чем молоко (через час после употребления оно усваивается на 32 %, а простокваша – на 91 %).

Пахта также обладает очистительными свойствами и может быть рекомендована людям зрелого и пожилого возраста и страдающим тучностью.

Следует употреблять в пищу больше свежих овощей и фруктов для профилактики зашлакованности организма. Эти продукты способствуют выделению ферментов, необходимых для хорошего переваривания белков.

Овощи и фрукты имеют важнейшее значение в регулировании обмена веществ. Лучшим средством нормализации жирового обмена и борьбы с зашлакованностью является переход на питание преимущественно растительной пищей в составе молочно-растительного рациона.

Одной из причин накопления шлаков и вредных веществ является систематическая аутоинтоксикация гнилостными продуктами, всасывающимися из кишечника.

Лучший способ нормализации кишечной микрофлоры и предотвращения интенсификации гнилостных процессов в кишечнике состоит в ежедневном включении в рацион свежих овощей и фруктов, квашеной капусты, кисломолочных напитков.

Все виды капусты обладают высокими очищающими и диетическими свойствами.

Капустная клетчатка (как и клетчатка большинства овощей и фруктов) способствует выведению из организма холестерина, а также оказывает нормализующее влияние на жизнедеятельность полезной кишечной микрофлоры.

В период очищения следует отдавать предпочтение растительным маслам. Овощные салаты лучше всего заправлять оливковым, подсолнечным или кукурузным маслом. Некоторые диетологи рекомендуют также употреблять масло грецкого ореха. Блюда, заправленные им, отличаются неповторимым вкусом и хорошим очищающим эффектом.

Диеты для очищения организма

Очищающие диеты, в отличие от других, не имеют побочных эффектов. Если человек придерживается необходимых рекомендаций и относится к своему питанию грамотно, то результат будет достигнут достаточно быстро и без особых сложностей. В этой главе приведено несколько вариантов очищающих диет. Все они проверены временем и пользуются популярностью у людей самых разных профессий и возрастов.

Диета 1

1-й день

Рекомендуется пить овощные соки, лучше всего свежеотжатые, разбавляя их водой наполовину. Надо выпивать по 1 стакану 5 раз в день. Между приемами сока следует пить ключевую или отфильтрованную воду, добавив в нее 1 чайную ложку лимонного сока.

2-й день

Утром и вечером пить травяной настой или овощной сок (морковный, тыквенный, томатный). В течение дня следует есть только свежие фрукты – яблоки, апельсины, грейпфруты, груши, арбуз, виноград. Из них можно приготовить салат.

3-й день

На завтрак рекомендуется съесть мелко нарезанные фрукты с йогуртом (с живыми молочнокислыми бактериями). Между завтраком и обедом можно перекусить овощным салатом из свеклы, моркови, капусты или изюмом с орехами. Разрешается пить овощной сок. В обед следует приготовить легкий овощной суп или овощи на пару. Пить можно только очищенную или ключевую воду. Поужинать лучше всего фруктами. Эта несложная диета достаточно эффективна и поможет организму избавиться от токсичных веществ и шлаков. В ней присутствуют только сырые натуральные продукты. Эта диета очень непродолжительна, и ее могут придерживаться почти все люди без серьезных заболеваний. При наличии определенных болезней стоит проконсультироваться с лечащим врачом.

Диета 2

1-й день

В этот день не рекомендуется есть. В течение дня можно пить зеленый или травяной чай.

Если очень сложно совсем отказаться от пищи, то разрешается съесть небольшое количество ржаных сухариков.

2-й день

Завтрак: овсяная каша, баклажанная или кабачковая икра, хлебцы, зеленый чай.

Обед: гороховый или фасолевый суп, овощной салат и тушеная капуста. Десерт – запеченные яблоки.

Ужин: картофельное рагу, маринованные огурцы или грибы, чай с цветочным медом.

3-й день

Завтрак: пшенная каша с кусочками фруктов, оладьи с отрубями, зеленый чай.

Обед: капустный салат, рисовая каша с жареной морковью, ягодный кисель.

Ужин: травяной чай с тостами и повидлом.

4-й день

Завтрак: гречневая каша, чай с диетическими хлебцами.

Обед: салат из огурцов и редиса, вегетарианские щи, печеный картофель, ягодный или фруктовый компот.

Ужин: овощное рагу, зеленый чай с сухариками.

5-й день

Завтрак: рисовая каша, орешки, травяной чай с тостами.

Обед: салат из свеклы и моркови, грибной суп, отварной картофель, кисель из ягод или фруктов.

Ужин: оладьи из гречневой муки, тушеные грибы с луком и морковью, зеленый чай с цветочным медом.

6-й день

Завтрак: тушеные овощи, сухофрукты, чай с лимоном и вареньем.

Обед: салат из помидора, овощная окрошка, квашеная капуста, яблочный или грушевый компот.

Ужин: овощные паровые котлеты, жареные шампиньоны, травяной чай с диетическими хлебцами и повидлом.

7-й день

Завтрак: блинчики из ржаной муки, овощной паштет, чай с лимоном.

Обед: овощной салат с зеленью, постный борщ, тыква печеная, компот.

Ужин: овсяный пудинг с сухофруктами, орешки, зеленый чай с ржаными сухариками или тостами.

Диета 3

Придерживаясь этой диеты, следует с 1-го по 4-й день употреблять только фрукты, овощи, орехи, мед, зеленый и травяной чай, овощные соки (картофельный, капустный), растительное масло (подсолнечное, оливковое, арахисовое, кунжутное, горчичное). Рекомендуется в день съедать не более 100 г ржаных хлебцев или тостов. Последние можно заменить сухарями.

Алкоголь, сладости и табак полностью исключаются из этой диеты.

5-й день: сырые овощи, фрукты, сухарики, травяной чай.

6-й день: все то же самое, но в обед можно съесть 3 печеных клубня картофеля и листовой салат.

7-й день: в рацион добавляется овсяный пудинг и 0,5 л кефира.

8-й и 9-й дни: добавляется 1 яйцо, сваренное всмятку.

С 10-го по 14-й день в рацион включается 0,5 л йогурта с живыми молочнокислыми бактериями, 2 ложки нежирного творога или творожного сыра.

Затем начиная с 15-го дня 2 раза следует употреблять по 100 г нежирного отварного мяса, при этом 2–3 раза в неделю устраивать разгрузочные дни.

Диета должна продолжаться не менее 30 календарных дней.

Диета 4

1-й день

Первый завтрак: большая груша.

Второй завтрак: листовой салат с редисом, морковь, приготовленная на пару, печеная цветная капуста.

Обед: листовой салат, огурец и помидор, зеленая фасоль.

Ужин: 1 стакан тыквенного сока.

2-й день

Первый завтрак: апельсин, лесные орехи (фундук).

Второй завтрак: свежий огурец, листовой салат, 1 печеный клубень картофеля, тыква, приготовленная на пару.

Обед: редис и спаржа, жареные грибы, цветная капуста, приготовленная на пару или в микроволновке.

Ужин: 1 стакан томатного сока.

3-й день

Первый завтрак: сладкая дыня.

Второй завтрак: листовой салат, тушеные помидоры и морковь, бутерброд с маслом, рагу из картофеля, капусты и грибов.

Обед: салат из зеленой фасоли, запеченное нежирное мясо, свежий огурец.

Ужин: 1 стакан яблочного сока.

4-й день

Первый завтрак: грейпфрут или ананас.

Второй завтрак: овощной салат, приготовленные на пару сладкий перец, цветная капуста, помидор.

Обед: щавель, зеленый горошек, деревенский козий сыр.

Ужин: 1 стакан морковного сока.

5-й день

Первый завтрак: большое зеленое яблоко, орехи.

Второй завтрак: листовой салат, печеная тыква, брокколи, приготовленная на пару или в микроволновке.

Обед: салат из огурцов, тушеные грибы и зеленые бобы, приготовленные на пару, сухофрукты.

Ужин: 1 стакан апельсинового сока.

6-й день

Первый завтрак: виноград и орехи. *Второй завтрак:* овощной салат, зеленый горошек, шпинат, приготовленный на пару.

Обед: листовой салат, 1 печеный клубень картофеля, 100 г чернослива.

Ужин: 1 стакан ананасового сока.

7-й день

Первый завтрак: банан, киви, 10 фиников.

Второй завтрак: листовой салат с редисом, помидор, капуста, морковь, ломтик хлеба из муки грубого помола.

Обед: овощной салат, щавель, огурец, шпинат, 2 вареных яйца, кабачок, приготовленный на пару.

Ужин: 1 стакан томатного сока.

Диета 5

1-й, 2-й и 3-й день

Завтрак: салат из сырой моркови, краснокочанной и белокочанной капусты и небольшой луковицы, приправленный 1 столовой ложкой растительного (подсолнечного или оливкого) масла и соком 1 лимона.

Обед: зеленый суп (вегетарианские щи), картофель печеный, чай с лимоном и медом или отвар из сухофруктов.

Ужин: 1 апельсин или грейпфрут, 1 стакан йогурта с живыми молочнокислыми бактериями.

4-й, 5-й и 6-й день

Завтрак: 2 вареных яйца и 1 яблоко. Через 1–1,5 часа можно съесть 200 г отварной рыбы.

Обед: 1 стакан отварного риса с 1 чайной ложкой растительного масла, 0,5 л кефира.

Ужин: небольшая порция обезжиренного творога, зеленый чай.

7-й день

В течение дня следует выпить 1,5 л нежирного кефира.

Диета 6

1-й день

Первый завтрак: овощной салат – 150 г, томатный сок – 100 мл, орехи – 10 г, ржаной хлеб – 25 г.

Второй завтрак: нежирный творог – 100 г, хлеб с отрубями – 25 г.

Обед: вегетарианские щи – 250 г, винегрет – 100 г, ржаной хлеб – 30 г.

Полдник: отварная рыба – 130 г, ржаной хлеб – 20 г.

Ужин: овсяная каша – 100 г, молоко – 100 мл, ржаной хлеб – 20 г.

Перед сном можно выпить 100 мл кефира.

2-й день

Первый завтрак: капустный салат – 130 г, 1 яйцо, сваренное вкрутую, сухофрукты – 10 г, ржаной хлеб – 20 г.

Второй завтрак: йогурт – 200 г, мюсли – 25 г.

Обед: отварное мясо – 50 г, вегетарианский суп – 250 г, овощной салат – 120 г, диетические хлебцы – 20 г.

Полдник: нежирный творог – 100 г.

Ужин: салат с огурцами – 140 г, зеленый чай – 100 мл, хлеб с отрубями – 25 г.

3-й день

Первый завтрак: травяной чай, сухарики ржаные – 100 г, фрукты по выбору – 1 шт.

Второй завтрак: йогурт – 200 г.

Обед: вегетарианские щи – 250 г, отварной картофель – 200 г, 1 ломтик ржаного хлеба, чай с медом, салат из свежих огурцов – 100 г.

Полдник: натуральный сок – 200 мл.

Ужин: нежирное отварное мясо – 150 г, чай с лимоном, баклажаны, обжаренные в растительном масле, – 100 г.

4-й день

Первый завтрак: зеленый чай с вареньем, обезжиренный творог – 200 г, банан – 1 шт.

Второй завтрак: фруктовый сок.

Обед: овощной суп – 250 г, чай с лимоном, твердый сыр – 150 г.

Полдник: кефир – 200 мл.

Ужин: обезжиренное молоко – 200 мл, овсяная каша – 200 г, чай с медом, яблоко – 1 шт.

5-й день

Первый завтрак: зеленый чай, сушки – 70 г.

Второй завтрак: натуральный овощной сок – 200 мл.

Обед: вегетарианский борщ – 250 г, креветки – 100 г, 1 ломтик ржаного хлеба, чай с лимоном, огурцы – 2 шт.

Полдник: травяной чай с сухофруктами.

Ужин: отварной рис – 200 г, зеленый чай, жареная рыба – 100 г.

6-й день

Первый завтрак: кофе из цикория, печенье овсяное – 100 г, вареное яйцо – 1 шт.

Второй завтрак: йогурт – 200 г.

Обед: овощной суп – 250 г, овсяная каша – 200 г, вареное мясо – 100 г, чай с медом, 1 ломтик ржаного хлеба.

Полдник: чай с лимоном.

Ужин: отварной картофель – 200 г, травяной чай, вареное мясо индейки – 80 г.

7-й день

Первый завтрак: травяной чай, сушеный инжир – 100 г.

Второй завтрак: натуральный овощной сок – 200 мл.

Обед: вегетарианские щи – 250 г, пшенная каша – 100 г, салат из свежих помидоров – 100 г, чай с лимоном, 1 ломтик ржаного хлеба.

Полдник: зеленый чай.

Ужин: тушеная капуста – 200 г, вареное мясо курицы – 100 г, чай с медом, салат из моркови – 100 г.

Диета 7

1-й день

Первый завтрак: зеленый чай без сахара, обезжиренный сыр – 100 г, 1 из фруктов по выбору (кроме цитрусовых, бананов и кокосов).

Второй завтрак: ананасовый сок – 200 мл.

Обед: овощной суп – 250 г, запеченная рыба (кроме палтуса, камбалы и сельди) – 150 г, яблоко – 1 шт.

Полдник: травяной чай.

Ужин: йогурт – 200 г, салат из свежих огурцов – 100 г, 1 ломтик ржаного хлеба или ржаной сухарик.

2-й день

Первый завтрак: зеленый чай, кефир – 200 мл.

Второй завтрак: вишневый сок – 200 мл.

Обед: овощной суп – 250 г, салат из цветной капусты – 100 г.

Полдник: травяной чай.

Ужин: салат из моркови – 150 г, вареная рыба (кроме палтуса, камбалы и сельди) – 150 г, 1 ломтик ржаного хлеба, 1 тост или сухарик.

3-й день

Первый завтрак: чай без сахара, 1 из фруктов по выбору (кроме цитрусовых, бананов и кокосов).

Второй завтрак: томатный сок – 200 мл.

Обед: овощной суп – 250 г, салат из свежих помидоров и огурцов – 100 г, 1 ломтик ржаного хлеба.

Полдник: морковный сок – 200 мл.

Ужин: кальмары – 200 г, кефир – 200 мл.

4-й день

Первый завтрак: чай без сахара, обезжиренный сыр – 200 г, 1 из фруктов по выбору (кроме цитрусовых, бананов и кокосов).

Второй завтрак: зеленый чай.

Обед: овощной суп – 250 г, диетический творог с зеленью – 150 г.

Полдник: грейпфрутовый сок – 200 мл.

Ужин: креветки – 100 г, салат из морской капусты – 100 г, виноград – 100 г.

5-й день

Первый завтрак: травяной чай без сахара, йогурт – 200 г.

Второй завтрак: тыквенный сок – 200 мл.

Обед: овощной суп – 250 г, вареная рыба (кроме палтуса, камбалы и сельди) – 150 г, 1 ломтик ржаного хлеба, салат из морской капусты – 100 г.

Полдник: зеленый чай.

Ужин: нежирный творог – 150 г, салат из редиса – 100 г, 1 из фруктов по выбору (кроме цитрусовых, бананов и кокосов).

6-й день

Первый завтрак: кофе без сахара, вареное яйцо – 1 шт.

Второй завтрак: грейпфрутовый сок – 200 мл.

Обед: овощной суп – 250 г, кальмары – 200 г, 1 ломтик ржаного хлеба, салат из свежих огурцов и капусты – 100 г.

Полдник: чай без сахара.

Ужин: вареное мясо индейки – 150 г, салат из свеклы – 100 г.

7-й день

Первый завтрак: кофе из цикория, 1 из фруктов по выбору (кроме цитрусовых, бананов и кокосов).

Второй завтрак: томатный сок – 200 мл.

Обед: овощной суп – 250 г, вареное мясо курицы – 150 г, салат из свежей капусты – 100 г, 1 ломтик ржаного хлеба.

Полдник: вишневый сок – 200 мл.

Ужин: жареная или приготовленная на пару рыба (кроме палтуса, камбалы и сельди) – 200 г, салат из зеленой фасоли – 100 г, овощной сок – 100 мл.

Диета 8

1-й день

Первый завтрак: чай без сахара, 1 из фруктов по выбору (кроме кокосов).

Второй завтрак: клюквенный сок – 200 мл.

Обед: овощной суп – 250 г, отварное мясо – 150 г, персик – 1 шт.

Полдник: травяной, фруктовый или ягодный чай.

Ужин: печеный картофель – 200 г, 1 ломтик ржаного хлеба, 1 тост или 1 ржаной сухарик, яблоко – 1 шт.

2-й день

Первый завтрак: зеленый чай, виноград – 100 г.

Второй завтрак: вишневый сок – 200 мл.

Обед: овощной суп – 250 г, приготовленная на пару рыба – 150 г, салат из огурцов – 100 г.

Полдник: травяной чай.

Ужин: вареное мясо – 150 г, 1 ломтик ржаного хлеба, салат из моркови – 100 г.

3-й день

Первый завтрак: чай без сахара, 1 из фруктов по выбору (кроме кокосов).

Второй завтрак: морковный сок – 200 мл.

Обед: овощной суп – 250 г, запеченное мясо – 200 г, 1 ломтик ржаного хлеба, салат из свежего редиса – 100 г.

Полдник: зеленый чай.

Ужин: кальмары – 200 г, ряженка – 200 г.

4-й день

Первый завтрак: чай без сахара, обезжиренное молоко – 200 мл, апельсин – 1 шт. *Второй завтрак:* травяной чай. *Обед:* овощной суп – 250 г, сыр – 100 г. *Полдник:* ананасовый сок – 200 мл.

Ужин: вареное мясо – 150 г, салат из цветной капусты – 100 г, банан – 1 шт.

5-й день

Первый завтрак: травяной чай без сахара, виноград – 100 г

Второй завтрак: тыквенный или томатный сок – 200 мл.

Обед: мясной бульон – 250 мл, креветки – 200 г, 1 ломтик ржаного хлеба, салат из свежих огурцов и помидоров – 100 г.

Полдник: зеленый чай.

Ужин: 200 г вареной рыбы, салат из свеклы.

6-й день

Первый завтрак: чай без сахара, вареное яйцо – 1 шт.

Второй завтрак: клюквенный сок – 200 мл.

Обед: овощной суп – 250 г, жареная рыба – 150 г, 1 ломтик ржаного хлеба.

Полдник: чай без сахара.

Ужин: вареное мясо индейки – 200 г, обезжиренный творог – 150 г.

7-й день

Первый завтрак: травяной чай без сахара, 1 из фруктов по выбору (кроме кокосов).

Второй завтрак: морковный сок – 200 мл.

Обед: овощной суп – 250 г, тушеная капуста – 200 г, кефир – 200 мл, 1 ломтик ржаного хлеба.

Полдник: ананасовый сок – 200 мл.

Ужин: запеченная рыба – 200 г, сыр – 50 г, 1 ломтик ржаного хлеба.

Диета 9

1-й день

Первый завтрак: зеленый чай без сахара, 1 из фруктов по выбору (кроме кислых).

Второй завтрак: чай из шиповника или облепихи.

Обед: вегетарианские щи – 250 г, вареное мясо индейки – 100 г, тофу – 100 г, 1 ломтик ржаного хлеба.

Полдник: зеленый чай без сахара.

Ужин: запеченная рыба – 200 г, йогурт – 200 г, 1 ломтик ржаного хлеба.

2-й день

Первый завтрак: зеленый чай без сахара, абрикосы – 100 г.

Второй завтрак: чай из женьшеня.

Обед: овощной суп – 250 г, тушеный кролик – 200 г, салат из огурцов – 100 г.

Полдник: чай из ромашки.

Ужин: салат из морской капусты – 100 г, вареное мясо индейки – 150 г, 1 ломтик ржаного хлеба.

3-й день

Первый завтрак: зеленый чай без сахара, 1 из фруктов по выбору (кроме кислых).

Второй завтрак: чай из душицы.

Обед: овощной суп – 250 г, жареная рыба – 200 г, 1 ломтик ржаного хлеба, салат из свежего редиса – 100 г.

Полдник: травяной чай.

Ужин: отварной рис – 200 г, ряженка – 200 г.

4-й день

Первый завтрак: зеленый чай без сахара, яблоко – 1 шт.

Второй завтрак: чай из имбиря.

Обед: овощной суп – 250 г, творог – 100 г.

Полдник: зеленый чай без сахара.

Ужин: вареная баранина – 200 г, салат из помидоров – 100 г.

5-й день

Первый завтрак: зеленый чай без сахара, тофу – 50 г, 1 ломтик ржаного хлеба. *Второй завтрак:* чай из мелиссы.

Обед: вегетарианские щи – 250 г, отварное мясо индейки – 200 г, 1 ломтик ржаного хлеба, салат из свежих огурцов – 100 г.

Полдник: чай из ромашки.

Ужин: пшенная каша – 200 г, салат из моркови – 100 г.

6-й день

Первый завтрак: зеленый чай без сахара, вареное яйцо – 1 шт.

Второй завтрак: чай из боярышника, фундук – 50 г.

Обед: овощной суп – 250 г, тушеное мясо кролика – 200 г, 1 ломтик ржаного хлеба.

Полдник: зеленый чай без сахара.

Ужин: запеченная рыба – 200 г, сыр – 100 г.

7-й день

Первый завтрак: зеленый чай без сахара, 1 из фруктов по выбору (кроме кислых).

Второй завтрак: чай из душицы.

Обед: овощной суп – 250 г, отварная рыба – 200 г, йогурт – 200 г, 1 ломтик ржаного хлеба.

Полдник: зеленый чай без сахара, фундук – 50 г.

Ужин: жареное мясо индейки – 200 г, тофу – 50 г, 1 ломтик ржаного хлеба или 1 сухарик.

Рецепты блюд для составления очищающих диет

Для очищения организма следует придерживаться особого питания. В этой главе книги можно найти простые и оригинальные рецепты приготовления блюд, которые подойдут и на завтрак, и на обед, и на ужин. Также вы сможете сами создавать новые блюда, используя те же продукты. Легкие, бескалорийные десерты поднимут настроение и приглушат чувство голода, если съесть их между основными приемами пищи. Может случиться так, что какие-то особенно полюбившиеся рецепты войдут в повседневный рацион, даже когда курс очищения закончится.

Салаты

Салат картофельный с кедровыми орешками

Картофель молодой – 300 г
Корень фенхеля – 25 г
Лук репчатый – 30 г
Масло оливковое – 35 мл
Орешки кедровые – 40 г
Креветки вареные очищенные – 100 г
Сок лимонный – 20 мл
Сок апельсиновый – 15 мл

1. Картофель отварить, слить воду, клубни слегка обсушить и разрезать каждый пополам.

2. Корень фенхеля и репчатый лук очистить и измельчить. Затем обжарить в оливковом масле.

3. Выложить в эту же сковороду картофель и обжарить все до золотистой корочки.

4. За 2 минуты до готовности добавить креветки и кедровые орешки, полить соком апельсина.

5. Все перемешать, снять с огня, переложить в салатник и через 3–5 минут заправить лимонным соком.

Салат ореховый с зеленью

Орехи кешью – 25 г
Орешки кедровые – 25 г
Свекла – 40 г
Огурец – 45 г
Салат листовой – 10 г
Корень фенхеля – 25 г
Перец сладкий зеленый – 3 г
Зелень кориандра измельченная – 15 г
Масло ореховое или оливковое – 25 мл
Сок лимонный – 20 мл

1. Свеклу отварить, очистить и нарезать мелкими кубиками.

2. Перец нарезать соломкой.

3. Корень фенхеля очистить и нарезать тонкими ломтиками.

4. С огурца удалить кожицу и хорошо измельчить его.

5. Листья салата помыть и мелко нарезать.

6. Смешать все подготовленные ингредиенты, добавить к ним кедровые орешки и кешью, затем заправить салат маслом и соком

лимона и украсить зеленью кориандра.

Салат рыбный с курагой и сыром

Сардины свежие очищенные – 250 г
Рис нешлифованный – 40 г
Сыр овечий или козий – 150 г
Курага – 20 г
Перец сладкий зеленый – 15 г
Масло оливковое – 30 мл
Сок лимонный – 20 мл

1. Рис перебрать и отварить.
2. Сардины запечь в духовке, отделить филе, измельчить и смешать с рисом.
3. Курагу промыть, немного обсушить и нарезать мелкими кубиками.
4. Перец измельчить.
5. Сыр нарезать кубиками, смешать с курагой, перцем и добавить к рису.
6. Готовое блюдо заправить оливковым маслом, тщательно перемешать и сбрызнуть лимонным соком.

Салат мексиканский с фасолью

Фасоль – 100 г
Горох – 100 г
Бобы – 100 г
Лук репчатый красный – 20 г
Чеснок – 10 г
Перец сладкий красный – 35 г
Масло оливковое – 30 мл
Сок лимонный – 20 мл

1. Замочить фасоль, горох и бобы на 8 часов, затем отварить.
2. Лук и сладкий перец очистить и нарезать соломкой.
3. Чеснок очистить и измельчить.
4. Все бобовые соединить, добавить лук, чеснок и оливковое масло, тщательно перемешать и поместить в холодное место на 1,5 часа.
5. Перед подачей на стол сбрызнуть готовый салат лимонным соком.

Салат из моркови и листьев лопуха

Стебли и листья лопуха – 70 г

Морковь – 150 г
Лук зеленый – 60 г
Масло оливковое – 30 мл
Соль по вкусу

1. Молодые стебли и листья лопуха помыть и измельчить.
2. Морковь очистить и натереть на крупной терке.
3. Зеленый лук нарубить.
4. Ингредиенты соединить, посолить, заправить оливковым маслом и перемешать.

Салат американский

Хлопья овсяные – 40 г
Вода кипяченая – 50 мл
Молоко или сливки – 20 мл
Мед цветочный – 20 г
Фундук – 15 г

1. Овсяные хлопья залить кипяченой водой и оставить на 8–9 часов.
2. К полученной массе добавить молоко или сливки, растопленный мед и измельченные орехи.
3. Готовый салат тщательно перемешать и съесть на завтрак, запивая фруктовым соком или травяным чаем.

Салат французский утренний

Хлопья овсяные – 40 г
Вода кипяченая – 60 мл
Сахар – 12 г
Яблоко – 30 г
Сок лимона – 25 мл

1. Овсяные хлопья залить кипяченой водой и оставить на 1 час.
2. Затем добавить к массе сахар и лимонный сок.
3. Яблоко натереть на крупной терке вместе с кожицей и смешать с овсяной массой.
4. Готовый салат съесть на завтрак, запивая травяным чаем.

Салат зеленый

Листья и побеги иван-чая – 60 г
Лук зеленый – 60 г
Укроп – 60 г
Петрушка – 50 г

Масло растительное – 30 мл
Сок лимонный – 15 мл
Соль по вкусу

1. Молодые листья и побеги иван-чая помыть и мелко нарезать.
2. Лук, укроп и петрушку нарубить.
3. Масло смешать с лимонным соком.
4. Ингредиенты соединить, полить заправкой, посолить и хорошо перемешать.

Салат из шпината и крапивы

Листья крапивы – 60 г
Шпинат – 70 г
Лук репчатый – 50 г
Петрушка – 30 г
Огурец – 60 г
Масло растительное – 30 мл
Сок лимонный – 25 мл
Соль по вкусу

1. Листья молодой крапивы, петрушку и шпинат помыть и мелко нарезать.
2. Репчатый лук измельчить, смешать с крапивой и растереть.
3. Огурец очистить и нарезать дольками.
4. Ингредиенты соединить, посолить, заправить растительным маслом, сбрызнуть лимонным соком и перемешать.

Салат из крапивы, редиса и огурца

Листья и побеги крапивы двудомной – 70 г
Лук зеленый – 70 г
Укроп – 60 г
Огурец свежий – 100 г
Редис – 100 г
Масло подсолнечное – 25 мл
Соль по вкусу

1. Молодые листья и побеги крапивы помыть и мелко нарезать.
2. Укроп и лук нарубить.
3. Огурец и редис измельчить.
4. Ингредиенты соединить, посолить, заправить подсолнечным маслом и перемешать.

Салат овощной со шпинатом

Листья шпината – 50 г
Лук зеленый – 50 г
Укроп – 50 г
Картофель отварной – 80 г
Морковь – 50 г
Масло оливковое – 25 мл
Соль и молотый черный перец по вкусу

1. Листья шпината помыть и варить в подсоленной воде в течение 5 минут. Затем откинуть на дуршлаг и измельчить.
2. Картофель и морковь тщательно натереть на крупной терке.
3. Лук и укроп нарубить.
4. Ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом и перемешать.

Салат из китайской капусты

Листья капусты китайской – 100 г
Морковь – 100 г
Яблоко – 80 г
Лук репчатый – 60 г
Сок лимонный – 20 мл
Масло растительное – 25 мл
Соль по вкусу

1. Китайскую капусту помыть и нарезать соломкой.
2. Яблоко и морковь натереть на крупной терке.
3. Лук очистить и измельчить.
4. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, сбрызнуть лимонным соком, заправить маслом и перемешать.

Салат из спаржи

Спаржа – 80 г
Лук репчатый – 50 г
Лук зеленый – 60 г
Шпинат – 60 г
Сок лимонный – 20 мл
Масло растительное – 30 мл
Соль по вкусу

1. Спаржу промыть и нарезать тонкими кружочками.
2. Репчатый лук и шпинат измельчить.
3. Зеленый лук нарубить.
4. Ингредиенты соединить, посолить, сбрызнуть лимонным соком, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат фруктовый

Апельсин – 35 г
Киви – 30 г
Яблоко – 40 г
Банан – 35 г
Груша – 40 г
Манго – 20 г
Сок лимонный – 20 мл
Сок яблочный с мякотью – 150 мл

1. Фрукты очистить и нарезать небольшими кубиками.
2. Выложить их в салатник и залить яблочным соком.
3. Перед подачей на стол блюдо сбрызнуть лимонным соком.

Этот салат рекомендуется есть на завтрак или ужин.

Салат из риса и черемши

Черемша – 120 г
Рис – 100 г
Яйца вареные – 2 шт.
Масло оливковое – 25 мл
Сок лимонный – 10 мл
Соль по вкусу

1. Рис промыть и отварить в подсоленной воде.
2. Черемшу измельчить.
3. Яйца очистить и нарезать небольшими ломтиками.
4. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить оливковым маслом, лимонным соком и перемешать.

Закуски

Паштет «Особый»

Горошек зеленый консервированный – 330 г
Халва тахинная – 100 г
Масло оливковое – 60 мл
Сок лимонный – 30 мл
Чеснок – 8 г

1. Горошек отделить от жидкости.
2. Смешать в однородную массу с помощью миксера халву, лимонный сок, чеснок и оливковое масло.
3. Добавить горошек и еще раз все взбить.

Полученную однородную густую массу можно намазывать на ржаной хлеб грубого помола или употреблять как самостоятельное блюдо на завтрак.

Закуска из скумбрии и краснокочанной капусты

Редис – 15 г
Перец сладкий красный – 15 г
Огурец – 30 г
Морковь – 30 г
Капуста краснокочанная – 150 г
Скумбрия копченая – 200 г
Зелень кориандра или базилика рубленая – 20 г
Масло оливковое – 25 мл
Перец черный молотый – 3 г
Сок лимонный – 10 мл

1. Редис вымыть и нарезать кружочками.
2. Сладкий перец измельчить.
3. Огурец вымыть, снять с него кожицу и нарезать тонкой соломкой.
4. Морковь очистить и натереть на крупной терке.
5. Краснокочанную капусту нашинковать.
6. Подготовленные ингредиенты выложить на блюдо.
7. Соединить оливковое масло, лимонный сок и черный перец, полить этой смесью овощи.
8. Филе скумбрии нарезать тонкими ломтиками и выложить на овощи.
9. Все посыпать зеленью кориандра или базилика.
10. На стол закуску подать вместе со стаканом фруктового

сока.

Квашеная капуста по-белорусски

Капуста белокочанная – 3 кг
Яблоки – 500 г
Морковь – 600 г
Клюква – 350 г
Тмин – 20 г
Лист лавровый – 20 г
Перец черный молотый – 7 г
Масло растительное по вкусу
Соль – 6 столовых ложек

1. Яблоки и морковь очистить и крупно нарезать.
2. Капусту помыть, нарубить и выложить слоями в эмалированную посуду вместе с клюквой, тмином, лавровым листом, яблоками, морковью, перцем и солью.
3. Положить сверху гнет и оставить все на 2–3 недели. Перед едой полить маслом.

Закуска из моркови

Морковь – 300 г
Сок яблочный с мякотью – 200 мл
Масло растительное – 50 мл
Зелень петрушки и базилика – 30 г
Соль по вкусу

1. Морковь помыть, очистить и нарезать кружочками.
2. Растительное масло разогреть в сковороде, добавить половину измельченной зелени и яблочный сок.
3. Морковь выложить в сковороду, посолить и держать, помешивая, на среднем огне 8–10 минут, затем добавить оставшуюся зелень и тушить все до готовности.

Закуска горячая из помидоров

Помидоры – 500 г
Яйца сырые – 5 шт.
Масло оливковое – 25 мл
Чеснок – 20 г
Зелень петрушки и укропа – 30 г
Соль и перец по вкусу

1. Помидоры помыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать дольками, положить в сковороду.

2. Добавить масло, очищенный и измельченный чеснок, соль, перец и жарить на маленьком огне 5–7 минут.

3. Затем залить помидоры взбитыми яйцами и поставить в предварительно разогретую духовку на 10–15 минут.

4. Готовую закуску посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа и подать на стол.

Закуска из капусты с клюквой

Капуста белокочанная – 300 г
Клюква – 100 г
Морковь – 200 г
Масло растительное – 15 мл
Сок лимонный – 10 мл
Лук зеленый – 15 г
Зелень петрушки – 30 г
Сахар и соль по вкусу

1. Капусту нашинковать, посолить, слегка перетереть руками.

2. Морковь помыть, очистить и натереть на мелкой терке.

3. Зеленый лук и петрушку помыть и измельчить.

4. Все продукты смешать, добавить предварительно вымытую клюкву, еще раз перемешать.

5. Всыпать сахар, влить лимонный сок и растительное масло, еще раз перемешать и дать постоять 30 минут.

Закуска из брокколи

Капуста брокколи – 300 г
Свекла – 100 г
Морковь – 200 г
Масло растительное – 30 мл
Сок лимонный – 10 мл
Лук зеленый – 15 г
Зелень петрушки – 15 г
Сахар и соль по вкусу

1. Капусту нашинковать и посолить.

2. Морковь и свеклу очистить и натереть на мелкой терке.

3. Зеленый лук и петрушку помыть и измельчить.

4. Все продукты соединить, всыпать сахар, влить лимонный сок и растительное масло, перемешать и дать постоять 30 минут.

Закуска из красной фасоли и маринованных огурцов

Фасоль консервированная красная – 200 г

Огурцы маринованные – 150 г
Яблоки – 150 г
Лук репчатый – 130 г
Яйцо вареное – 1 шт.
Масло растительное – 30 мл
Горчица – 5 г
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Соль и перец красный молотый по вкусу

1. Огурцы очистить и нарезать кубиками.
2. Яблоки помыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать дольками.
3. Лук мелко нашинковать.
4. Яйцо очистить и нарезать дольками.
5. Консервированную фасоль соединить с огурцами, яблоками и луком, посолить, поперчить, добавить масло и горчицу, перемешать.
6. Закуску выложить горкой на блюдо, украсить дольками яйца, веточками зелени и подать на стол.

Закуска из моркови и сыра

Морковь – 300 г
Сыр твердых сортов – 200 г
Лук зеленый – 20 г
Зелень укропа и петрушки – 25 г
Масло ореховое – 30 мл
Сок лимонный – 10 мл
Соль и перец по вкусу

1. Морковь помыть, очистить и натереть на крупной терке.
2. Вымытые зеленый лук, укроп и петрушку мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения).
3. Сыр натереть на крупной терке.
4. Морковь соединить с сыром, ореховым маслом, измельченной зеленью и лимонным соком, посолить, поперчить, хорошо перемешать.
5. Закуску выложить на блюдо, украсить веточками зелени и подать на стол.

Закуска из моркови с орехами

Морковь – 500 г
Грибы маринованные – 300 г
Лук репчатый – 150 г
Орехи грецкие – 150 г

Масло растительное – 30 мл
Зелень петрушки – 20 г

1. Морковь помыть, очистить, нарезать соломкой, спассеровать в растительном масле (15 мл) до золотистого цвета.
2. Репчатый лук очистить, нарезать кольцами, спассеровать в оставшемся растительном масле, охладить.
3. Смешать подготовленные ингредиенты, добавить нарезанные грибы и выложить закуску на блюдо.
4. Посыпать толчеными грецкими орехами, украсить веточками петрушки и подать на стол.

Закуска из цукини и огурцов

Цукини – 400 г
Огурцы – 300 г
Чеснок – 50 г
Сметана обезжиренная – 100 г
Масло растительное – 50 мл
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Соль по вкусу

1. Огурцы помыть, очистить и нарезать полукружиями.
2. Цукини очистить, нарезать кубиками, жарить в растительном масле, посолить, остудить.
3. Соединить огурцы, цукини, толченый чеснок, заправить сметаной, перемешать.
4. Выложить закуску на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа и подать на стол.

Закуска овощная с маслинами

Капуста брюссельская – 300 г
Маслины без косточек – 60 г
Горошек зеленый консервированный – 60 г
Перец сладкий – 200 г
Картофель вареный – 300 г
Помидоры – 150 г
Масло растительное – 15 мл
Уксус столовый – 5 мл
Горчица молотая – 10 г
Листья салата – 15 г
Перец и соль по вкусу

1. Кочешки капусты отварить в подсоленной воде до готовности.
2. Картофель нарезать небольшими кусочками, сладкий перец

– полукольцами, помидоры – дольками, часть маслин – кружками.

3. Продукты соединить, посолить и поперчить.

4. Для приготовления соуса в растительное масло добавить уксус, горчицу и тщательно перемешать.

5. Листья салата помыть, подсушить и выстелить ими блюдо. Выложить на них закуску, полить ее соусом и украсить зеленым горошком и оставшимися маслинами.

Супы

Морковный суп

Морковь – 300 г
Бульон овощной в кубиках – 1 шт.
Перец сладкий красный – 60 г
Йогурт овечий или козий – 200 г
Зелень кориандра измельченная – 30 г

1. Морковь вымыть, нарезать крупными кусками, залить водой и добавить овощной бульонный кубик.
2. Из сладкого перца удалить семена, нарезать его крупными кусками и добавить в бульон.
3. Варить до тех пор, пока морковь не станет мягкой.
4. Снять кастрюлю с огня, вынуть овощи из бульона. Перец больше не пригодится, а морковь следует растереть в пюре.
5. Морковное пюре развести овощным бульоном, добавить йогурт.
6. Суп подогреть и посыпать перед подачей на стол зеленью кориандра.

Суп овощной с фасолью

Капуста белокочанная – 400 г
Лук репчатый – 150 г
Перец сладкий – 100 г
Морковь – 130 г
Фасоль консервированная – 200 г
Зелень укропа измельченная – 15 г
Паста томатная – 40 г
Кубик бульонный – 1 шт.
Вода – 2 л
Соль и перец черный молотый по вкусу

1. Капусту, репчатый лук, сладкий перец, морковь мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить водой.
2. Добавить фасоль, томатную пасту, бульонный кубик, закрыть крышкой, довести до кипения и варить на слабом огне до готовности.
3. Суп посолить, поперчить, добавить зелень и разлить по тарелкам.

Суп холодный со щавелем

Щавель – 800 г
Огурцы свежие – 200 г
Сметана – 20 г
Лук зеленый – 100 г
Яйца – 4 шт.
Зелень укропа измельченная – 15 г
Сухарики ржаные – 25 г
Соль по вкусу

1. Щавель перебрать, промыть в холодной воде, мелко нарезать, залить кипящей водой и варить в течение 8 минут.
2. Яйца сварить вкрутую, отделить белки, мелко нарубить, добавить соль и измельченный лук.
3. Огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками.
4. Охлажденный суп посолить, положить в сухарики, лук и огурцы.
5. Желтки растереть со сметаной и добавить в суп. Перед подачей на стол посыпать его зеленью.

Суп из шпината

Шпинат – 500 г
Лук репчатый – 30 г
Чеснок – 10 г
Масло сливочное – 30 г
Бульон мясной – 1 л
Хлеб белый – 1 ломтик
Сыр тертый – 30 г
Орех мускатный тертый – 15 г
Соль и перец черный молотый по вкусу

1. Молодой шпинат промыть и обсушить.
2. Чеснок и лук очистить и мелко нарезать.
3. Половину указанного количества сливочного масла разогреть в кастрюле, обжарить в нем лук и чеснок, добавить шпинат, соль, перец и мускатный орех, влить бульон.
4. Затем поставить смесь на огонь и варить в течение 20 минут под закрытой крышкой.
5. Суп взбить миксером и снова довести до кипения.
6. Ломтики хлеба подсушить в духовке, нарезать кубиками и обжарить в оставшемся сливочном масле до золотистого цвета, затем посыпать тертым сыром и жарить на медленном огне 3 минуты.
7. Суп разлить по тарелкам и положить в них кубики тостов.

Суп-пюре из риса

Рис – 160 г
Масло сливочное – 40 г
Бульон овощной – 1,5 л
Соль по вкусу

1. Рис промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, затем залить холодным овощным бульоном, довести до кипения и поставить варить 15 минут.

2. Затем рис вместе с отваром протереть сквозь мелкое сито.

3. Полученное пюре развести теплой водой, добавить масло и соль по вкусу.

Суп-пюре из зеленого горошка

Горошек зеленый консервированный – 500 г
Масло сливочное – 40 г
Мука – 25 г
Молоко – 500 мл
Бульон куриный – 1,5 л
Соль по вкусу

1. Муку слегка обжарить в масле (25 г), затем добавить горячее молоко и кипятить смесь в течение 13–15 минут.

2. Процедить готовый соус через мелкое сито, развести теплым бульоном, посолить по вкусу.

3. Зеленый горошек тщательно растереть и смешать с молочным соусом.

4. Перед тем как подать блюдо на стол, заправить его оставшимся маслом.

Бульон со свеклой

Бульон мясной – 2 л
Свекла – 200 г
Вино виноградное – 30 мл
Сахар – 7 г
Зелень укропа измельченная – 15 г
Соль и перец черный молотый по вкусу

1. Мясной бульон процедить, поставить на огонь и довести до кипения.

2. Затем добавить нарезанную ломтиками свеклу, виноградное вино, сахар, соль и черный перец по вкусу.

3. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью укропа.

Бульон-борщок

Свекла – 350 г
Бульон овощной – 2 л
Вино виноградное – 50 мл
Сахар – 8 г
Зелень укропа измельченная – 15 г
Соль и перец черный молотый по вкусу

1. Овощной бульон довести до кипения.
2. Свеклу очистить, нарезать брусочками и положить в бульон.
3. За 15 минут до окончания варки добавить виноградное вино, сахар, соль и черный перец по вкусу.
4. Готовое блюдо процедить через сито, разлить по тарелкам, добавить измельченную зелень.

Вторые блюда

Картофель запеченный

Картофель – 60 г
Огурец свежий – 60 г
Сыр овечий – 100 г
Масло кунжутное – 25 мл
Зелень базилика – 5–6 листочков
Листья салата – 15 г

1. Картофель запечь в кожуре.
2. Огурец и сыр нарезать мелкими кубиками, перемешать.
3. В кожуре картофеля сделать надрез, вынуть мякоть, размять ее, смешать с кунжутным маслом и измельченной зеленью базилика. Заполнить оболочку картофеля приготовленным фаршем.
4. Сверху на картофель выложить огурцы с сыром и поставить блюдо в разогретый гриль.
5. Запекать до тех пор, пока сыр не расплавится.
6. Выстелить блюдо листьями салата и выложить на них запеченный картофель.

Треска отварная с морковью и лимоном

Треска – 800 г
Масло сливочное – 50 г
Корень сельдерея – 20 г
Лист лавровый – 15 г
Перец горошком – 6 шт.
Лук репчатый – 200 г
Морковь – 100 г
Лимон – 30 г
Соль по вкусу

1. Рыбу обработать, нарезать кусками, положить в кастрюлю.
2. Затем добавить сливочное масло, нарезанную морковь, сельдерей, репчатый лук, лавровый лист, перец горошком, соль.
3. На рыбу положить лимон, нарезанный кружочками, залить водой. Накрыть кастрюлю крышкой и варить при слабом кипении до готовности.

Брокколи, запеченная с сыром

Брокколи (свежая или замороженная) – 500 г
Сыр – 100 г
Молоко – 200 мл
Яйца – 2 шт.
Масло растительное – 20 мл
Соль и перец по вкусу

1. Соцветия брокколи обжаривать в масле 3–5 минут и выложить в форму для запекания.

2. Сыр натереть на мелкой терке, добавить к нему взбитые яйца, молоко, посолить, поперчить, залить этой смесью капусту.

3. Форму для запекания поместить в духовку, разогретую до 180–200 °С, на 15–20 минут. Брокколи подать на стол в форме.

Капуста цветная со спаржей

Капуста цветная – 300 г
Спаржа – 130 г
Сок лимонный – 20 мл
Зелень петрушки – 15 г
Соль по вкусу

1. Капусту помыть, разобрать на соцветия и варить в подсоленной воде до готовности.

2. Спаржу помыть, очистить и отварить в подсоленной воде.

3. Капусту и спаржу выложить на плоское блюдо, сбрызнуть лимонным соком и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Каша гречневая с грибами

Крупа гречневая – 300 г
Грибы сушеные – 200 г
Масло сливочное – 30 г
Вода – 800 мл
Соль по вкусу

1. Грибы замочить в холодной воде на 2 часа. Затем мелко нарезать, положить в кастрюлю и залить той же водой, посолить, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на огонь.

2. Когда вода закипит, ввести поджаренную в сливочном масле крупу и продолжать варить до загустения, помешивая.

3. Затем кастрюлю накрыть крышкой и поставить для упревания на 1–1,5 часа в теплую духовку.

Крокеты из картофеля

Пюре картофельное – 400 г

Мука пшеничная – 30 г
Крахмал картофельный – 5 г
Яйцо – 1 шт.
Масло сливочное топленое – 20 г
Зелень сельдерея – 15 г
Орех мускатный молотый – 50 г
Соль по вкусу

1. Картофельное пюре смешать с мукой, крахмалом, яйцом и мускатным орехом.

2. Из приготовленной массы сформовать небольшие шарики и опустить их в кастрюлю с подсоленной кипящей водой.

3. Крокеты варить 1 минуту. Затем вынуть их шумовкой, полить топленым маслом, украсить листиками сельдерея и подать на стол.

Копченая пикша под йогуртом

Пикша копченая – 200 г
Молоко козье или соевое – 170 мл
Рис отварной нешлифованный – 150 г
Йогурт козий или овечий – 200 г
Зелень петрушки рубленая – 15 г
Масло оливковое – 20 мл

1. Пикшу положить в кастрюлю, залить молоком и варить до мягкости.

2. Рыбу вынуть, обсушить, снять кожу, удалить кости и нарезать кусочками среднего размера.

3. Смешать подготовленную рыбу с отварным рисом и оливковым маслом, выложить на блюдо, полить йогуртом и посыпать измельченной зеленью.

Кабачки, запеченные со сладким перцем

Кабачки – 1 кг
Рис нешлифованный – 30 г
Перец сладкий красный – 25 г
Сыр овечий – 200 г
Соль и перец красный молотый по вкусу

1. Рис отварить в подсоленной воде.

2. Большую его часть выложить в сотейник.

3. Кабачки очистить от кожицы, удалить семена, нарезать ломтиками и на 3 минуты поместить в микроволновую печь.

4. Из сладкого перца удалить семена и нарезать мякоть соломкой.

5. Кабачки смешать с подготовленным перцем и выложить поверх риса в сотейник.

6. Сыр нарезать тонкими ломтиками и выложить на овощи.

7. Сотейник поставить в гриль, разогретый до 200 °С, и запекать овощи с рисом до румяной корочки.

8. Готовое блюдо посыпать красным молотым перцем.

Овощное рагу

Морковь – 400 г
Брюква – 400 г
Свекла – 200 г
Вода – 100 мл
Имбирь свежий – 20 г
Сыр твердый (козий) – 30 г
Зелень базилика рубленая – 15 г

1. Морковь, свеклу и брюкву очистить и мелко нарезать, после чего выложить в кастрюлю. Добавить воду и имбирь, все перемешать.

2. Сыр натереть на средней терке и посыпать им подготовленные овощи.

3. Кастрюлю поставить в разогретую духовку и тушить овощи при температуре 180 °С в течение 40–45 минут.

4. Перед подачей на стол посыпать блюдо измельченной зеленью базилика.

Десерты

Фруктовый десерт с медом

Яблоко – 50 г
Вишня – 80 г
Малина – 80 г
Клубника – 80 г
Мед – 60 г
Йогурт овечий – 100 г
Семечки кунжутные – 20 г

1. Яблоко очистить от кожицы и семян. Затем варить на пару до мягкости и нарезать кусочками.

2. Вишню без косточек, клубнику и малину соединить в эмалированной кастрюле, поставить ягодную смесь на слабый огонь. Добавить к ягодам 1 столовую ложку меда. Тушить их до мягкости.

3. Кусочки яблока выложить на тарелку и полить ягодной смесью.

4. Йогурт взбить с оставшимся медом и кунжутными семечками и украсить десерт.

Ананас с медом и миндалем

Ананас свежий – 350 г
Сок лимонный – 30 мл
Мед – 35 г
Миндаль сладкий обжаренный – 50 г

1. Кусочки ананаса разложить на противне, сбрызнуть лимонным соком, смазать медом и поместить в разогретую духовку.

2. Когда ананас подрумянится, выложить его на блюдо, посыпать жареным миндалем и подать на стол.

Ягодное мороженое

Клубника – 100 г
Малина – 100 г
Смородина черная – 100 г
Абрикосы – 80 г
Мед – 60 г
Йогурт козий – 200 г

1. Из абрикосов удалить косточки и вместе с ягодами выложить в емкость. Добавить мед и поставить на слабый огонь. Варить до мягкости.

2. Выложить смесь в креманки, остудить, поместить в морозильную камеру и слегка заморозить.

3. Миксером взбить йогурт и постепенно добавлять ягодную смесь, продолжая взбивать.

4. По виду десерт должен напоминать мягкое мороженое.

Напитки

Коктейль «Витаминный»

Сок шиповника – 100 мл
Сок свеклы красной – 50 мл
Кефир – 50 мл
Мед жидкий – 20 г
Сок лимонный – 20 мл
Листья мяты – 5 г

1. Все вышеперечисленные компоненты, кроме мяты, соединить и тщательно взбить с помощью миксера.
2. Полученную смесь перелить в стакан для коктейля и украсить листиками мяты.

Коктейль из сока боярышника

Сок боярышника – 50 мл
Кефир – 50 мл
Мед жидкий – 30 г
Желток яичный – 1 шт.

1. Яичный желток размешать и соединить с кефиром, медом и соком боярышника.
2. Полученную смесь взбить с помощью миксера и перелить в стакан для коктейля.

Коктейль «Фруктовая фантазия»

Сок апельсиновый – 50 мл
Сок ананасовый – 30 мл
Сок персиковый – 30 мл
Мед жидкий – 20 г
Йогурт жидкий – 40 мл
Ягоды винограда – 4 шт.

1. Соки, мед и йогурт соединить и тщательно взбить с помощью блендера.
2. Готовую смесь перелить в высокий стакан и украсить ягодами винограда.